



TALLER

GESTIÓ DE L'ESTRÈS I L'ANSIETAT DAVANT EXÀMENS I PRESA DE DECISIONS

EL DESPERTADOR



QUI SOM?



Som una entitat que té la finalitat d'acompanyar en els processos **d'autolideratge personal i professional**.

Des del gener de 2010 realitzem accions i projectes en l'àmbit de **l'apoderament personal i acompanyament en processos de canvi**. La nostra finalitat és oferir eines perquè cadascú aconseguixi el seu propi benestar i avançar cap a la seva millor versió.

QUÈ ENS MOU?

"El despertador vol ser un estímul, una parada en el camí que ens ajudi a prendre consciència d'allò que som i del que volem arribar a ser."

Consciència, creativitat i acció són els tres valors que defineixen la nostra filosofia de treball, la nostra visió de la vida.

Al llarg dels anys hem anat nodrint-nos d'experiències en moltes disciplines ja que, a més, comptem amb un equip de col·laboradors ben diversos. Tanmateix el [Coaching](#) i [l'Ecologia Emocional](#) són les dues disciplines que defineixen la nostra mirada i la nostra actuació.





COM TREBALLEM?



M'observo – Prenc consciència – Transformo

Potenciem l'auto observació i la presa de consciència per arribar a generar noves mirades i oportunitats, convidant a passar a l'acció, perquè sense ella no hi ha transformació.

Transmetem els continguts des de la **vivència**, des del **joc** i la **diversió**. Considerem que des de l'experiència es poden fer els canvis interns més importants. Per tant, treballem des de la creativitat i la fomentem en tot moment en tots els/les participants, **utilitzant tècniques de gamificació, Visual Thinking, Mindfulness, Coaching i PNL**, apostant per l'aprenentatge vivencial i dinàmic, despertant el potencial, traient el màxim partit de la l'experiència.

LA NOSTRA TRAJECTÒRIA



Una de les nostres principals línies d'acció es centra en la **gestió emocional en moments d'incertesa o de canvi**.

Hem realitzat projectes per a l'àrea de joventut de la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona, Fundació Bertelsmann, Fundació Nous Cims, IES Serrallarga, IES Tona, Jesuïtes Educació, INS Premià de Mar, entre d'altres.

PROPOSTA

Contextualització



Els exàmens i les proves formen part de l'experiència acadèmica. És a partir de Batxillerat, però, que aquestes agafen una rellevància clau, ja que molts cops els resultats obtinguts poden ser decisius per poder iniciar els estudis que es desitgen i obrir-se pas cap al món universitari, a un cicle de formació professional o al mercat laboral. D'altra banda, és moment de prendre decisions sobre el propi projecte professional i vital que poden també generar dubtes i/o inquietuds.

Segons com es visqui aquesta situació estressant, poden aparèixer símptomes d'ansietat.

L'ansietat és una resposta natural de l'organisme davant una situació d'amenaça, estressant o sensació de perill. Com més importància o valor li donem a allò que volem aconseguir més ansietat podem sentir. L'ansietat en dosis adequades, té una funció adaptativa, ja que ens permet estar alerta i preparar-nos pel moment. La dificultat la trobem quan augmenta d'intensitat i enlloc d'ajudar a activar-nos ens bloqueja.

Ens aquestes 3 sessions volem acompanyar l'alumnat de Batxillerat a que pugui **entendre** quins mecanismes s'activen dins seu que disparen els nivells d'ansietat i oferir recursos i eines per tal que **apreguin a autogestionar-se** aconseguint prevenir-los o disminuir-los.

La **maleta de recursos personals** que aniran creant els serà útil per als exàmens i també per altres moments de la seva vida on hagin d'enfrontar-se a nous reptes.

Objectius del taller



L'objectiu principal d'aquest taller és que, un cop l'alumnat el finalitzi, **se senti amb recursos personals per autoregular-se els nivells d'ansietat i estrès davant dels exàmens i la presa de decisions**, i també ho pugui aplicar a d'altres situacions de repte.

Objectius específics:

- Identificar les causes i símptomes de l'estrès i l'ansietat.
- Comprovar que tot depèn de la nostra percepció de la realitat, per tant, és modificable.
- Conèixer i entrenar eines que ens permetin gestionar l'estrès i l'ansietat.
- Crear un propi pla d'acció de recursos per aplicar abans, durant i després dels exàmens.

Continguts



Els **continguts generals** d'aquest taller són:

- La funció adaptativa i desadaptativa de l'estrès i l'ansietat.
- La percepció de la realitat.
- Les àrees de control. Què depèn de mi i què no.
- La roda de pensament (ment – emoció – acció).
- Elements que generen seguretat: planificació i gestió del temps, hàbits saludables.
- Recursos per a la gestió mental-emocional-corporal: reformulació cognitiva, respiració, visualització amb ancoratge, musicoteràpia.
- Autoexigència o aprenentatge.
- Gestió de possibilitats.
- Pla d'acció. Microobjectius. Celebració.

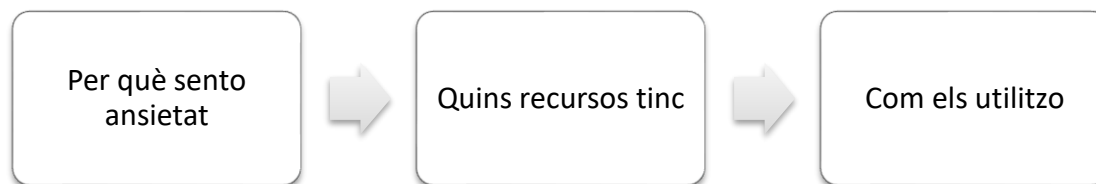


Metodologia



Introduïrem els continguts d'aquest taller de manera pràctica i vivencial al llarg de les tres sessions d'una hora. Utilitzarem la **metàfora de la cantimplora** com a font d'energia i recursos, per tal de fer-ho visual i tangible. Reflexionarem sobre com se'ns buida la cantimplora, quines fonts d'energia ens poden servir per omplir-la i on i quan les podem fer servir.

Proposem un recorregut que anirà des d'entendre el perquè em passa el que em passa (sessió 1), per buscar noves maneres de fer (sessió 2) i acabar construint el propi pla d'acció (sessió 3).



A partir de la pròpia auto-observació, es pretén que l'alumnat que participi del taller vagi prenent consciència de quins mecanismes interns posa en marxa que fan incrementar els nivells d'ansietat i, des d'aquí, proposarem noves maneres de visualitzar-se a un/a mateix/a i a la situació estressant, per poder disminuir-los.

Practicarem a l'aula cadascun dels recursos proposats, per tal que puguin familiaritzar-s'hi i observin quins són els que més els serveixen i així puguin apropiarse d'ells i acabar d'adaptar-los a la seva mida, **creant la seva pròpia maleta de recursos personals**.

A l'última sessió cada participant crearà el seu **propi full de ruta o pla d'acció**, amb tot allò que voldrà tenir present i utilitzar a partir d'ara, de tal manera de tot el contingut treballat a les sessions pugui ser el màxim d'aplicable en el seu dia a dia.



Contingut de les sessions

Al llarg de les 3 sessions es crearà un espai de confiança en el grup, en el qual cadascú/una se senti amb llibertat de poder compartir les seves pors i dificultats a l'hora d'afrontar els exàmens, aconseguint que el propi grup ja pugui compartir recursos i eines que els estan funcionant.



Sessió 1. Fuites d'energia: què és l'ansietat i l'estrès?

Els continguts d'aquesta sessió aniran sorgint a partir de la conversa generada amb l'alumnat. Prioritzarem que sigui el propi alumnat, a partir de les preguntes que anirem fent, que pugui anar identificant tant els símptomes com les causes que els provoca l'ansietat, ja que d'aquesta manera l'aprenentatge serà més significatiu. Anirem, de mica en mica, ordenant i ampliant tot el contingut que anirà emergent en aquesta part exploratòria.



Sessió 2. Fonts d'energia: la meua maleta de recursos

Aquesta sessió serà molt vivencial, ja que practicarem diferents recursos que poden ser d'utilitat per poder gestionar els moments d'ansietat, alguns més mentals, altres més corporals i altres que ho integren tot (cos-emoció-ment) i com afecten a les emocions.



Sessió 3. Avituallaments: el meu pla d'entrenament personal

En aquesta última sessió volem proposar que cada alumne pugui crear-se un mapa on dibuixi com se sent actualment quan pensa amb els exàmens o la presa de decisions i com li agradaria sentir-se, identificant tres recursos claus que creu que el poden ajudar a sentir-se com desitja i en quin moment els vols posar en joc.





Recursos per a la docència



Per tal de desenvolupar les sessions i poder garantir l'exposició de tots els continguts, és necessari comptar amb pissarra o papelògraf, ordinador, projector i altaveus. L'alumnat haurà de portar telèfon mòbil i auriculars a la sessió 2. A la sessió 3 necessitarem folis (2 per persona), retoladors o colors.

Els continguts de les sessions es lliuraran en format digital, també lliurarem en format mp3 els àudios de relaxació/respiració i visualització.

L'equip



El despertador està format per un equip de professionals de l'orientació i acompanyament al canvi, amb formació i reciclatge constant a través de les formacions internes que realitzem de manera periòdica.

L'equip formatiu que durà a terme aquests tallers té experiència en facilitar sessions amb joves, realitzant tallers d'orientació, gestió emocional i millora competencial a instituts, universitats i centres d'informació juvenil de l'Administració Pública.



MOLTES GRÀCIES



*Nosaltres no només som el que sabem,
som el que estem disposats i disposades a aprendre.*

Andrew Schneider



El despertador
coaching i recreació personal

